



Ciudad de Bloomington  
Departamento para la Comunidad y la Familia

# Boletín Comunitario

Disfruta la llegada del

**Otoño**



portada por Israel Ruz

## Mujeres Unidas

Un programa de salud traído a ustedes por  
Bienestar y El Centro Comunal Latino

Hola “Boletinero (a)” que nos lees! Este mes de Septiembre le dedicaremos nuestra sección al programa Mujeres Unidas, una iniciativa de salud de *Bienestar* en colaboración con El Centro Comunal Latino.

### Que es Mujeres Unidas?

Si has asistido a la Iglesia Católica de San Pablo, probablemente has escuchado hablar de Mujeres Unidas. Este, es un programa que busca facilitar charlas en temas relacionados a la salud. El objetivo principal es el de educar a nuestras familias latinas de Bloomington, tanto como jóvenes, hombres y mujeres se pueden beneficiar de estas presentaciones de salud. Además de presentaciones en temas de salud, también facilitamos grupos de mujeres en casas particulares, esto con el fin de hablar de temas de salud en un ambiente más privado.

### Cuan a menudo se implementa este programa?

Mujeres Unidas se implementa 2 veces al año. Una temporada durante el otoño y una temporada durante la primavera. La Iglesia católica de San Pablo es el lugar en el cual se implementó este programa el año pasado.

### Mas de Mujeres Unidas para este Otoño!

Mujeres Unidas dará inicio a su nueva temporada! Razon por la cual estamos muy emocionadas. Comenzando desde este próximo 16 de Octubre de 2011 hasta el 6 de noviembre del mismo año, estaremos dando iniciación a nuestro programa de otoño. El lugar será la iglesia Católica de San Pablo.

### Horario:

El horario será de 1:30pm-2:30pm. Ven y acompáñanos con tu familia a aprender juntos sobre temas de salud y recursos comunitarios!

### Un mes completo de Charlas!

Esta temporada Mujeres Unidas estará facilitando 4 domingos consecutivos de charlas! Así que ven e intégrate a nuestro grupo, conoce gente como tú y aprende a la vez que te integras a nuestra comunidad de Bloomington! Le esperamos!

### Para más información sobre Mujeres Unidas comuníquese con:

Kelly Carson - (812) 353.3249

Ely Pérez-Medina -(812) 355.7513



## Eros y Thanatos

### Entre la danza de la vida y el lamento de la muerte

José Octavio Toledo Alcalde

(Especial para Boletín Comunitario- Bloomington)

Asistimos impávidos a un escenario mundial en donde el verbo destruir es conjugado en todas sus formas. La *mass media* nos presenta el rostro de las relaciones sociales, de producción y ambientales como desesperanzadores. Los índices de extrema pobreza a nivel internacional alcanzan cifras escalofriantes. En el mundo “una cuarta parte de la población de los países en desarrollo continúa viviendo con menos de US\$ 1,25 (Un dólar con veinticinco centavos). Unos 1.000 millones de personas carecen de agua potable; 1.600 millones de electricidad, y 3.000 millones de servicios de saneamiento adecuados. La cuarta parte de todos los niños de países en desarrollo están malnutridos”.

La suma de personas muertas, desaparecidas e inseguras por causa de las destrucciones de origen natural como en Haití, Japón, Chile, Perú, entre otros, asciende a varios de millones de desafortunados. Las tasas de suicidio a nivel mundial – no registrados por los medios de información – se incrementan a cada hora. Solo en el Japón la barrera de suicidios anuales superan las 30,000 personas y son en su mayoría por causas relacionadas a crisis laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el 2020 las víctimas por causa de suicidio podrían ascender a 1,5 millones de personas. Por último, el costo social de las guerras de igual forma nos muestra cantidades de pérdidas humanas igual de escalofriantes.

El teólogo brasilero Leonardo Boff señala lo dicho por Freud a Einstein: “Freud dirá que en [el ser humano] hay dos instintos básicos: uno de vida que ama y enriquece la vida y otro de muerte que busca destrucción y desea matar. Importa enfatizar que él coexiste simultáneamente las dos fuerzas”. Einstein planteó a Freud la siguiente pregunta: ¿Existe la posibilidad de dirigir la evolución psíquica al punto de tomar a los seres humanos más capaces de resistir a la psicosis del odio y la destrucción? Freud respondió: “No existe la esperanza de suprimir de modo directo la agresividad humana. Lo que podemos hacer es recurrir a vías indirectas, reforzando el principio de vida (*Eros*) contra el principio de muerte (*Thanatos*).

Es inevitable que a cada instante nos deparemos entre experiencias que se conviertan en el origen de nuestras alegrías y tristezas. Existen causales de destrucción y desgracia que escapan a nuestro control y voluntad. Pero, en la mayor cantidad de testimonios los signos de auto-destrucción y desgracia podrían ser prevenidos. La cotidianidad – en cualquier lugar en donde la vida nos haya colocado – nos invita a ser gestores, creadores, promotores, constructores de relaciones sociales justas y armoniosas. Un beso a quien amanece a nuestro lado, una sonrisa a la persona menos agradable, un abrazo sincero, un café y pan a quien sufre soledad, desesperanza y el frío del desempleo harán que las fuerzas del *Eros*, del amor y la esperanza renazcan siendo fortalecidas en la intimidad inconmensurable de nuestra conciencia personal y colectiva.

¡Que la vida nos siga bendiciendo!

*Lic. Teología y Terapeuta Físico (Perú-Italia).*

Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento/ Banco Mundial. Informe sobre el desarrollo mundial 2010. Washington, DC, 2010. Fuente: <http://siteresources.worldbank.org/INTWDR2010/Resources/5287678-1226014527953/Overview-Spanish.pdf>. Revisado: 28/08/11.

CONSULADO DE MÉXICO  
EN INDIANÁPOLIS

SRE



El Consulado de México en Indianápolis informa a la comunidad mexicana que vive en los Estados de Indiana, Ohio, Kentucky y Sur de Illinois, que el próximo  
**SÁBADO 29 DE OCTUBRE,**  
 se realizará una feria de servicios de documentación, con la participación de los Consulados de México, Perú, y Guatemala.

El evento iniciará a partir de las 8:00 AM, y se llevará a cabo en las instalaciones de la Feria del Estado:



**Indiana State Fair  
 Farm Bureau Pavilion  
 1202 East 38<sup>th</sup> St  
 Indianápolis, IN. 46205**



**(Muy cerca de la entrada número 12, sobre la calle 42)**

**El Consulado de México** le informa que estará ofreciendo 400 documentos, y le recuerda que es necesario contar con una **CITA** para ser atendido, misma que pueden obtener llamando al número telefónico **1 877 639 4835**, donde además, se les proporcionará información sobre los requisitos que deben cumplir para el trámite de Pasaporte y/o Matrícula Consular.

Para mayor información, se ponen a disposición de usted los siguientes números telefónicos y correos electrónicos:

**Consulado de México:** (317) 761 7600 [indianapolis@sre.gob.mx](mailto:indianapolis@sre.gob.mx)

**Consulado General de Perú:** (312) 782 1599 [sipan@ameritech.net](mailto:sipan@ameritech.net)

**Consulado General de Guatemala** (312) 540 0781 [conschicago@minex.gob.gt](mailto:conschicago@minex.gob.gt)

### Hábitat para la Humanidad

Ofrece horas de oficina de nuevo este año para los hispanoparlantes. Hay tres sábados de octubre (1, 8, y 15), de 1:30 a 3:00 de la tarde. Y se solicitan interpretes Las tareas pueden incluir la interpretación para una familia que llega y tiene preguntas sobre el programa de Hábitat o hacer llamadas telefónicas a nuestras familias que ya están en el programa (futuros propietarios de vivienda). Intermedio a avanzado habilidades de habla española son obligatorios. Usted puede inscribirse directamente en línea en <http://www.monroecountyhabitat.org/involved/volunteercalendar>.

Por favor, lleve un libro o cualquier otra actividad con usted mientras espera.

**Habitat for Humanity del Condado de Monroe**

**331-4069**



## La Esquina del Abogado

**Belinda Hurtado Johnson**

Como usted probablemente sabe, hay diferentes maneras en que puede convertirse en un residente permanente legal (LPR como sus siglas en Inglés) de los Estados Unidos (EE.UU.), pero si quieres convertirte en un LPR basado en el hecho de que usted tiene un pariente que es ciudadano de la Estados Unidos (USC), o un pariente que es un LPR, usted debe pasar por un difícil proceso de múltiples pasos. Este proceso varía dependiendo de cómo los inmigrantes entraron a Estados Unidos. Si el inmigrante entró con una visa e "inspección" (que es el check-in con la patrulla fronteriza a la entrada), entonces el cónyuge de un ciudadano estadounidense o LPR puede ajustar su estatus dentro de los Estados Unidos. Si esto no es el caso, entonces la solicitud de residencia de los inmigrantes serán procesados en el país de origen del inmigrante. Esto se conoce como el proceso consular.

Ya que mi esposo y yo recientemente completamos el proceso consular en Ciudad Juárez, México, en agosto, pensé que me gustaría compartir con ustedes el proceso con la esperanza de que pueda ser de alguna ayuda. Mi esposo y yo iniciamos oficialmente el proceso de inmigración en el 2008, cuando nos casamos. Sin embargo, tenía la esperanza de que un cambio en la ley de inmigración podría ocurrir y no tendría que pasar por el proceso consular arriesgado y difícil. Sin embargo, en enero del 2011, como las leyes de inmigración todavía no habían cambiado, decidimos aprovechar nuestras oportunidades y finalizar el proceso.

En abril del 2008, presentamos los documentos (llamados I-130) para establecer que mi marido se casó con una ciudadano estadounidense. Esta documentación era bastante fácil de completar, y cuesta alrededor de \$ 360.00, sin incluir los honorarios del abogado. Los Estados Unidos de Inmigración y Aduanas (USCIS), tomó alrededor de 2-3 meses para procesar esta solicitud. A continuación, recibí una notificación de que el I-130 había sido procesada y aprobada y que de continuar el proceso, tendría que presentar una Declaración Jurada de Apoyo (I-864) y mi esposo tendría que llenar una solicitud para una visa de inmigrante (DS-230). Además, nos informaron que tendríamos que enviar a otro \$ 470.00 para el Departamento de Estado, que es el departamento gubernamental que maneja el proceso consular. En ese momento, mi marido y yo tendríamos que esperar de nuevo para ver si iba haber una reforma migratoria que podría ayudar. Por lo tanto, no enviamos el dinero, sino que esperamos un año antes de enviar el I-864 y DS-230. (Entre cada etapa del proceso, Usted puede esperar hasta un año para dar el siguiente paso si así lo eligió).

En enero del 2011, decidimos que teníamos que continuar con el

proceso el cual estábamos esperando desde el año anterior. Además, estábamos cansados, simplemente de esperar a que ocurriera una reforma migratoria. Por lo tanto, nos pusimos en contacto con un abogado que presentó la I-864 y DS-230. Una vez que estos documentos fueron procesados, recibimos una notificación a finales de marzo o principios de abril que nos dijeron que nuestra primera cita en el Consulado Americano en Ciudad Juárez, México, sería a mediados de mayo de 2011. Tomó cerca de seis semanas para recibir esta información. En esa entrevista, el consulado quería hablar con él, y, finalmente, conmigo, y para asegurarse de que nuestro matrimonio era de "buena fe" y ver si había alguna razón por la que no sería admisible como residente de los Estados Unidos. Estas razones incluyen cosas tales como cierta convicción criminal y su presencia en los EE.UU. sin permiso, con posterior salida de los EE.UU.. La caja de truco es, si uno entra a los Estados Unidos sin inspección / sin una visa, y esa persona se queda más de un año, una vez que abandonen el país, son automáticamente excluidos de regresar a los EE.UU. por 10 años a menos que el consulado dé una renuncia. Sin embargo, con el fin de calificar para la exención, el inmigrante tiene que salir de los EE.UU. para regresar a su / país de origen para las entrevistas. Así, una vez que entramos en Juárez para la entrevista de mayo, a mi marido se le prohibió de forma automática de partir el re-ingresar a los EE.UU.. Por lo tanto, después de la entrevista, nos dieron otra fecha para regresar al consulado para una entrevista de renuncia - a ver si se renuncia al castigo de 10 años y darle su residencia.



En la primera entrevista, a mi marido se le preguntó cosas como cómo y cuándo entró en los EE.UU., si tenía antecedentes penales, cómo y cuándo nos conocimos, etc. normalmente el consulado entrevista sólo a los inmigrantes, pero en nuestro caso se que me pidió que viniera y se me hizo algunas preguntas acerca de cómo nos conocimos, de cuando salimos juntos, y cuando nos casamos. También nos dijeron que usualmente un inmigrante no trae a su esposa a la entrevista, pero el consulado insistió en que voláramos a Ciudad Juárez para una entrevista antes de que decida si su matrimonio se aprobó para que pudiera ir a la entrevista de renuncia. Todo depende de los hechos y circunstancias del caso concreto y que el entrevistador termina siendo consultado.

Algunas cosas importantes que hay que saber acerca de Juárez y el consulado. Como ustedes saben, Juárez es una ciudad bastante peligrosa con cárteles de la droga en guerra tratando de tomar el control total. Hay buenos hoteles justo al lado del Consulado de Estados Unidos, así como un centro comercial muy bonito. Nos hospedamos en el área del consulado y los hoteles y el centro comercial, no nos aventuramos fuera del perímetro ni salimos por la noche. Vimos elementos armados de la policía federal patrullar las calles cada 20-30 minutos, y no nos sentimos inseguros y tampoco personalmente fuimos testigo de actos de violencia en esa zona. Pero, sin embargo, escuchamos hablar de la violencia y asesinatos dentro de la ciudad en las noticias mientras estábamos allí.

Viene de la página 4

Usted también tendrá que hacer y mantener una cita para que le tomen las huellas digitales (aunque se las han hecho antes durante el proceso de inmigración). Usted tendrá que tener estas cosas antes de la entrevista, y usted tendrá que presentar las radiografías al consulado antes de su entrevista. Después de la entrevista, mi esposo y yo viajamos a México para visitar a su familia. Nosotros estuvimos en México hasta el 08 de julio, cuando regresamos a Juárez para su entrevista de renuncia. En esta entrevista, tuvimos que presentar la solicitud de exención (DS-230), y pagar otros \$ 585.00. Nuestro abogado ya había llenado la solicitud, y había reunido toda la documentación entre enero y junio. Es una forma muy complicada y requiere una gran cantidad de documentación son pruebas que demuestran una dificultad por parte de la esposa y que son suficiente para que el consulado otorgue la exención. La renuncia a estas dificultades se concede si se puede demostrar que el conyugue del inmigrante USC / LPR va a sufrir penalidades si el inmigrante no está permitido r-entrar a los EE.UU. Este proceso es difícil porque no sólo los inmigrantes tienen que esperar fuera de los EE.UU., tal vez lejos de su / su familia en los EE.UU., sino porque no hay reglas que dicen que los inmigrantes que cumplen con ciertas condiciones se aceptan y otros se niegan. Se decide en base de caso por caso, y la decisión es final.

Además, México es el único país que ofrece a los inmigrantes una "vía rápida". En otras palabras, algunos de los solicitantes en Juárez sus casos son revisados y que pueden ser aprobado en cuestión de semanas, en lugar de esperar a que el proceso de revisión el cual puede tomar meses o años. El tiempo de espera entre el nombramiento y renuncia a la respuesta de si la solicitud es aprobada y la visa otorgada o no, varía según el país donde provengas, en el momento concreto que vaya a la entrevista y lo que está sucediendo en el consulado en particular, y los hechos y circunstancias específicas del caso de los inmigrantes, tales como antecedentes penales, etc. Realmente hay muy pocas respuestas definitivas en este proceso.

Mi marido y yo estábamos en México, pero ya habíamos esperando durante todo el proceso varios meses específicamente tres años y medio. Algunas familias no pueden darse el lujo de esperar por el proceso conjuntos ya que pueden tener niños pequeños o el familiar del USC / LPR necesitara permanecer en los EE.UU. para trabajar. No es necesario que el USC / LPR permanezca con sus familiares durante el proceso, pero el inmigrante debe esperar en su / país de origen y no

puede regresar a los EE.UU. hasta que la renuncia a la penalidad es aprobada y concedida la visa. Mi esposo recibió la renuncia a la penalidad y su visa en seis semanas después de la designación de exención, y volvimos a Bloomington a mediados de agosto. Nuestro caso es un caso bastante complicado en que no teníamos una pena de deportación, u otros asuntos que tratar. Los casos de estos otros asuntos pueden ser aprobados, dependiendo de las circunstancias, pero por lo general toma más tiempo.

Si usted está interesado en aprender más sobre el proceso consular, es importante que consulte a un abogado de inmigración o profesional. Las reglas son complicadas y el proceso puede ser difícil de navegar. Los riesgos son grandes cuando se inicia el procesamiento del consulado, pero la recompensa puede ser buena y vale la pena el tiempo y esfuerzo.

Si usted tiene alguna pregunta o tiene una idea que le gustaría leer en esta columna en el futuro, por favor envíenos un correo electrónico a bhurtado@lawcjb.com. Además, si usted quiere hablar conmigo, me llaman a mi oficina al (812) 332 a 1000.



**ULTIMATE GARAGE**  
Automotive Center

**\$25**  
Cambio de aceite

AHORA CON NUESTRO NUEVO HORARIO

<p>Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm</p> <p style="text-align: center;"><b>SABADO</b></p> <p>8:00 am a 5:30 pm</p>	<p>Diagnosticos por computadora Suspension Afinaciones Reparacion y venta de llantas Calefaccion y aire acondicionado Sistema electrico</p>
--	---

Visitanos a nuestra pagina web:  
**WWW.UltimateGarageLLP.com**

<p>Gratis acceso de internet Estamos ubicados en: 2521 West 3rd st. Bloomington in 47404</p>	<p>Tel: 812-333-3130 Servicio de grua 24hrs Tel: 812-360-1219</p>
--	---



Cupon

10% de descuento en cualquier reparacion\*

\*Este descuento solo se aplica en precios regulares y no es valido con otras ofertas



r u z • g r a p h i c • d e s i g n

## DISEÑO GRAFICO PROFESIONAL

- Invitaciones personalizadas para tus eventos
- Volantes •mantas •posters •logotipos
- Tarjetas de presentacion
- Reparacion de fotografias viejas o rotas
- Escaneo de imagenes (te guardo tus fotos en un cd)



### ASESORIA EN COMPUTACION E INTERNET BASICOS

BAJA TUS CANCIONES DE INTERNET, MANDA DINERO A CUALQUIER PAIS POR INTERNET, HABLA POR TELEFONO GRATIS, GRABA DVD'S Y MAS...

TENEMOS LO QUE NECESITAS, SOLO PREGUNTA

INFORMES: Israel Ruz ☎ 812-360-8084

# El voto es un derecho fundamental en nuestra democracia

## Día de las Elecciones en Estados Unidos

Día de las elecciones en los Estados Unidos de América es el martes siguiente al primer lunes de noviembre. Puede caer entre el 2 y 8 de noviembre. Es el día en que se llevan a cabo votaciones populares para seleccionar funcionarios públicos. Estos incluyen representantes de los gobiernos nacionales, estatales y locales en todos los niveles hasta el presidente.

### ¿Qué hace la gente?

El día de las elecciones, los ciudadanos de los Estados Unidos de América pueden votar por votación popular para los candidatos a cargos públicos a nivel local, estatal y nacional. En los años pares, las elecciones federales siempre tienen lugar. En los años divisibles por cuatro, las elecciones presidenciales se celebran siempre. Las elecciones para autoridades locales y estatales podrán celebrarse en años pares o impares, dependiendo de las leyes locales y estatales.

La forma en que la gente vota, depende del estado en que viven. En Oregon, todos los votos sean emitidos por correo y todos los votos tienen que ser recibidos en un momento dado en la jornada electoral. En el estado de Washington, casi toda la gente voto por correo y los sobres que contienen las papeletas de voto tienen que tener el sello postal con la fecha del día de las elecciones. En otros estados, la gente vota en las estaciones de votación, donde largas colas se pueden formar.

### Vida pública

El día de las elecciones no es un feriado federal, aunque ha habido propuestas para hacerlo el día de las elecciones en una fiesta nacional llamada Día de la Democracia. Ya es un día de fiesta anual o bienal en algunos estados, incluyendo Delaware, Hawai, Kentucky, Maryland, Montana, Nueva Jersey, Nueva York, Ohio y Virginia Occidental. En algunos otros estados hay leyes que permiten que los empleados tengan tiempo libre para votar, en algunos casos, sin perder ningún pago.

Es probable que muchas organizaciones, las empresas y las escuelas estarán abiertas, como de costumbre en el día de las elecciones y que los sistemas de transporte público funcionarán en sus horarios regulares. Sin embargo, hay algunos trastornos en la vida pública en el día de las elecciones. Por lo tanto, es una buena idea para comprobar si la organización apropiada está abierta si usted tiene un asunto urgente.

## Reseña Historica

En 1792, se aprobó una ley permitiendo a cada uno de los estados de llevar a cabo elecciones presidenciales en cualquier punto de los 34 días antes del primer miércoles de diciembre. Esta fue la fecha en que las reuniones de los electores del presidente de EE.UU., y vicepresidente, conocido como los Colegios Electorales, se llevaron a cabo en cada estado. En noviembre o a principios de diciembre era preferible, porque la cosecha se habría terminado, pero las tormentas de invierno más graves no han comenzado.

Para mejorar la comunicación de larga distancia y se arreglo rápidamente con la llegada de los trenes y telégrafos, que permite a cada estado llevar a cabo sus elecciones en cualquier momento y lo de un período de más de un mes, se convirtió en obsoleto. Los resultados de las elecciones que son los primeros anunciados podrían influir en los resultados de las elecciones celebradas después del período autorizado.

En 1845 el Congreso de Estados Unidos eligió una fecha única para todas las elecciones nacionales en todos los estados. El primer martes después del primer lunes de noviembre fue elegida para que nunca hubiera más de 34 días entre el día de las elecciones y el primer miércoles de diciembre. El día de la elección se lleva a cabo el martes para que los votantes no tengan que votar o viajar el domingo. Esta fue una consideración importante en el momento en que las leyes fueron escritas y aún así en algunas comunidades cristianas en los Estados Unidos.

En 2008, Barack Obama, fue el primer afroamericano en ser elegido como presidente de los Estados Unidos. Este acontecimiento histórico da cuenta de los sueños de Martin Luther King Jr. para una nación donde la gente no sería juzgada por el color de su piel sino por el contenido de su carácter. El día de la inauguración, que es el 20 de enero, cada cuatro años, el presidente y el vicepresidente de los Estados Unidos de América son juramento y toman posesión del cargo.



Tomado de <http://www.timeanddate.com/holidays/us/election-day>



La Navidad esta por llegar y con ella el programa de regalos de la Ciudad de Bloomington, inscribe a tus niños en este programa . Para hacerlo debes venir a la **Biblioteca Pública del Condado a las 6 P.m.. el día 1ro de Noviembre**, no te lo pierdas será la única manera y día de inscribir a tus hijos.  
Aprovecha esta oportunidad





Saludos cálidos a todos desde El Centro Comunal Latino, Como ya sabemos, se acerca el otoño y del otoño al invierno solo hay un paso. Muchos de nosotros al llegar de países en donde el invierno no es tan fuerte, podemos sentirnos algo diferente durante esta temporada. Por esta razón, tus amigos del Centro Comunal Latino te proveen información útil a la hora de lidiar con el cambio de estaciones.

### Nuestros trucos para luchar contra los días grises

Existen varios métodos simples pero eficaces para conservar el ánimo en invierno:

#### • **Lléname de luz**

Exponete entre 30 minutos y una hora al día, a una lámpara especialmente diseñada para ofrecer el máximo de luz. Puedes hacerlo en la consulta de médicos, en el hospital, comprando una lámpara portátil para utilizarla sola, o incluso optar por unas gafas de luminoterapia, que permiten recibir la dosis justa de luminosidad mientras te ocupas de tus cosas.

#### • **Muévete**

Nada de pasar el almuerzo en la oficina comiendo bocadillos o dulces delante del ordenador. Aprovecha los ratos de sol para **caminar** por un parque, sola o con tu [pareja](#). No hay nada mejor que el movimiento para evitar dar vueltas a la cabeza...

#### • **Duerme y recupera**

Aparte de las pequeñas siestas (20 minutos al día, no más), debes cuidar tu **sueño**. Por lo tanto, evita las noches demasiado largas y los despertares estrepitosos. Intenta acostarte pronto y levantarte a una hora fija, para no alterar tu ritmo cardíaco.

#### • **Sal y cambia de ideas**

Una sesión de cine o una cena a la luz de las velas con tu [pareja](#), un día de compras con tus amigas, una salida al teatro... El objetivo es tener la mente ocupada, reconciliarse con el mundo exterior y **no estar sola o solo** con tu depresión. Aunque al principio parezca difícil, ¡en seguida le cogerás el gusto! Intenta hacerlo al menos una vez a la semana.

#### • **Practica deporte**

[Jogging](#) bien abrigada, un par de brazadas en la piscina, bicicleta, un curso de salsa, de body attack o de stretching... No importa la actividad elegida, lo que cuenta es que permite liberar **endorfinas**, ideales para quitar tensiones, mitigar los dolores y conseguir una agradable sensación de euforia.

#### • **Vitamina tu alimentación**

Al picar constantemente, tiendes a cebarte. Aprovecha el invierno para **aligerar tu alimentación** y abusar de las sopas bien calientes, las legumbres y otros [pescados](#) asados beneficiosos.

Haz una cura de [vitaminas](#), tomando [complementos alimenticios](#) elaborados para reforzar el sistema inmunológico.

Esperamos que estos consejitos les ayuden!

## EL MITO DEL "PIPILO"

En el movimiento de Independencia de México, destaca el personaje de "El Pipilo", no sólo por su papel histórico, sino por ser también un mito.

México al igual que los demás países del mundo es una nación forjada con la sangre de la historia y con la magia de los mitos. La religión y la política han sabido utilizar los mitos que se generan en la sociedad mexicana con numerosos fines, como son la evangelización, la unidad nacional o el fortalecimiento de la identidad cultural.

Juan José de los Reyes Martínez, "El Pipilo"

En el marco de los festejos del Bicentenario de la Independencia en México, se generó una controversia histórica muy interesante. En los relatos oficiales de los acontecimientos de la guerra independentista fue inexplicablemente excluido un personaje cuyo papel en la toma de la Alhóndiga de Granaditas, era fundamental. Se trata de Juan José de los Reyes Martínez, mejor conocido como "El Pipilo". La razón, según historiadores como Lucas Alamán, era que éste personaje carecía de pruebas fehacientes que avalaran su existencia e incluso su papel dentro del movimiento armado de 1810, por lo que no podía ser considerado en los festejos del Bicentenario de la Independencia.

Hasta antes de esta omisión, "El Pipilo" era un personaje que tenía su propia historia. De profesión minera, de los Reyes Martínez recibe ese peculiar apodo debido a que sus facciones eran parecidas a las un pavo, o como se le conoce en el país, un guajolote.

El 28 de septiembre de 1810, doce días después de iniciado el movimiento de independencia, el ejército insurgente comandado por el cura Miguel Hidalgo y el capitán Ignacio Allende, deciden tomar la Alhóndiga de Granaditas, uno de los bastiones principales de los realistas en la ciudad de Guanajuato, México.

Tras horas de intensos combates, de los Reyes Martínez solicita la autorización del cura Hidalgo para quemar el portón principal de la alhóndiga con una antorcha. Para lograr su cometido, "El Pipilo" decide ponerse en la espalda una laja de cantera, y con ella arrastrarse pecho tierra hacia la entrada de la alhóndiga; en una mano portaba una antorcha y en la otra brea o aceite, el cual untó en el portón lo que inmediatamente incendió el umbral, lo que permitió al ejército insurgente penetrar la fortaleza y pelear hasta adueñarse de ella.

### "El Pipilo" Mito y realidad

Sin embargo, a pesar de lo trascendente que represento éste acto, "El Pipilo" desaparece misteriosamente del movimiento independentista, no se vuelve a saber nada de él, si murió en la toma de la alhóndiga o continuó en la lucha con los insurgentes. No obstante, el heroísmo demostrado le valió que en 1939 el gobierno de Guanajuato le edificara un monumento en la llamada carretera panorámica de la ciudad. La enorme estatua, elaborada con cantera rosa, muestra a de los Reyes Martínez con el torso desnudo, una antorcha en la mano y un pedestal donde se puede leer la leyenda: "Aun hay otras alhóndigas por incendiar". El monumento de "El Pipilo" es uno de los atractivos más visitados en la ciudad de Guanajuato porque al mismo tiempo cumple el papel de mirador, donde se observa gran parte de la ciudad.

### El papel de los mitos

¿Qué va a pasar con "El Pipilo" después que en los estudios oficiales del Bicentenario se considera su existencia y su papel histórico como un mito?

Para la sociedad mexicana, el hecho de que sea excluido de los relatos oficiales de movimiento de independencia parece ser irrelevante, pues como dicen los historiadores se trata de un "mito fundacional", y como tal cumplió su papel con creces, pues a través de los años "El Pipilo" se ha convertido en un ejemplo de heroísmo desinteresado y un verdadero orgullo nacional, pues simboliza la fuerza y el valor que pueden llegar a tener los mexicanos en la defensa de su país, además de ser un referente inmediato del pueblo guanajuatense.

Como podemos ver, en México los mitos pueden generar realidades, lo mexicanos pueden trabajar su imaginario colectivo con símbolos mágicos que le sirvan de remanso para sustentar su historia, sus valores y creencias; aspectos que han forjado su

Por: Sandy Lopez



**Alguna  
Pregunta?**

Este 1ro de Noviembre te invitamos a la reunión informativa con el jefe de la policía y el capitan Tony Pope. Ahi podrás hacer todas las preguntas que necesites. Puedes hacer tus preguntas por escrito si así lo deseas. La reunión se llevará a cabo a las 6 de la tarde en la Biblioteca Publica MCPL. En este día se podrán inscribir a los niños para los obsequios de Navidad.

## Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

**Daniel Soto**  
**Tel. 812-349-3465 Fax : 812-349-3483**  
**City Hall Showers**  
**401 N. Morton Street, Suite 260**  
**Bloomington, IN 47404**

*\*La fecha de cierre para recibir material es el 15 de cada mes\**

Directora del Programa: Beverly Calender-Anderson  
 Editor: Daniel Soto  
 Diseño: Daniel Soto  
 (sotod@bloomington.in.gov)



Community and Family Resources Dept.  
 City of Bloomington  
 P.O. Box 100  
 401 North Morton, Suite 260  
 Bloomington, IN 47401

